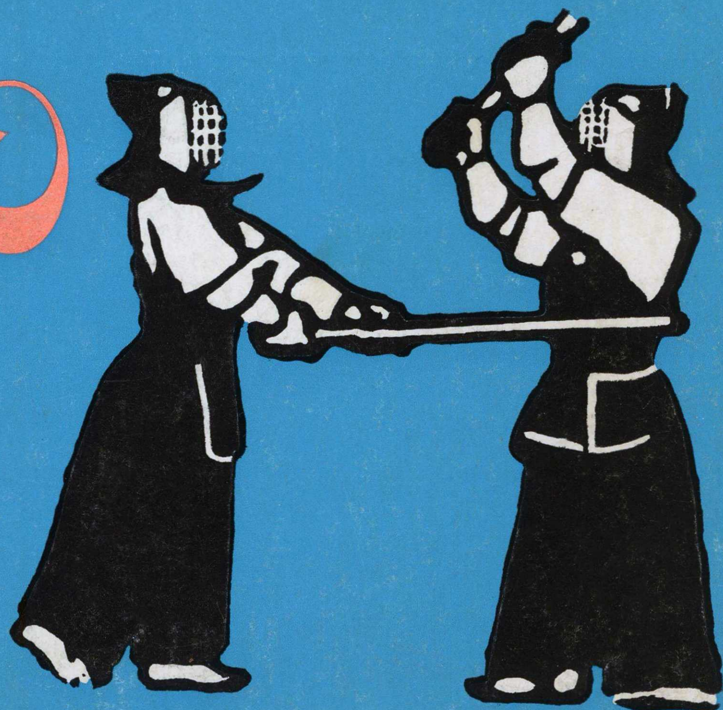
ken uw sport

J. J. BRUINS

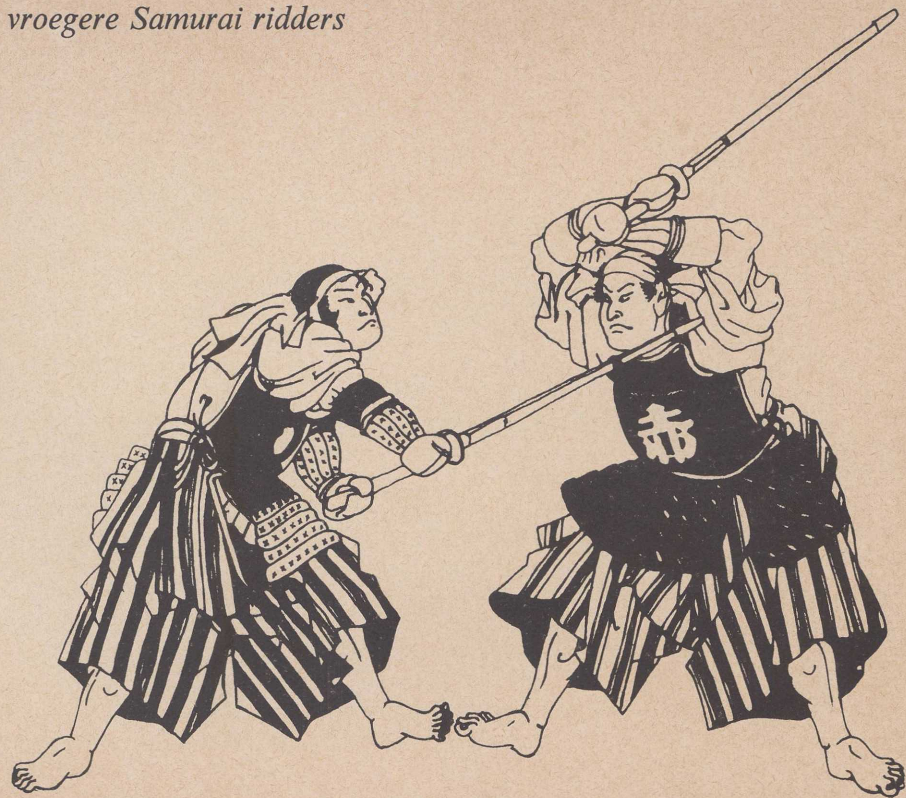
KENDO

de weg van het zwaard



UITGEVERIJ
J.F. DUWAER & ZONEN
AMSTERDAM

Karakteristieke plaat van de vroegere Samurai ridders



Wat is kendo?

Kendo, letterlijk de weg naar het zwaard, is een zeer oude zwaardkunst, die op de slagvelden in Japan tot ontwikkeling is gekomen. Bedrevenheid in het hanteren van wapens en dagelijkse trainingen waren voor de Japanse ridders een levenszaak; zijn zwaard was een heilig bezit, hij beschouwde het als zijn ziel. In de Japanse traditie is het zwaard ook terug te vinden als een onderdeel van de drie keizerlijke relikwieën (de andere twee zijn een spiegel en een juweel) en in de heilige voorwerpen in de Japanse tempels.
De manier waarop men in Japan het zwaard bestudeerd en beoefend heeft, is verbonden met het respect zowel voor het wapen, als voor bepaalde aspecten van de nationale spirituele traditie.
De Japanse zwaardkunst verschilt in velerlei opzichten van de Westerse zwaardkunst. De oorzaak hiervan is de strenge discipline die inherent is aan de Japanse ridders, samurai, de zelfbeheersing, en de ontwikkeling van lichaam en geest.
In de 17e eeuw werd kendo als een zwaardkunst georganiseerd en gesystematiseerd. De wedijver en de uitdagingen tussen gewapende strijders verdwenen naar de achtergrond en twee categorieën kwamen op, enerzijds het zgn. strijdkendo, beoefend door professionele strijders met als enig doel militaire tegenstanders te overwinnen en anderzijds de kendo-scholen *(ryuha)* waarin ongewapenden de zwaardkunst beoefenden met het doel krijgstechnieken te verbeteren en hun kennis aangaande kendo-theorieën te vergroten.
Tijdens het feodalistische tijdperk (1603-1867), Tokugawa periode) vestigden de ridders, de samurai, zich als een sociale klasse in de Japanse samenleving. Aangezien het beoefenen van het zwaard tot hun exclusieve bezigheid behoorde, richtten zij zich vooral op de spirituele aspecten als op de verfijning van technieken. Hierdoor werd de zwaardkunst vervlochten met tal van morele elementen, die weer onder sterke invloed stonden van het Confucianisme, Buddhisme, met name ZEN.
In deze periode werd de zwaardkunst veel minder als een krijgstechniek ontwikkeld dan als een manier om de geest en het lichaam van de samurai tot verfijning te brengen (*bushido* = de mentaliteit van de samurai).
In de jaren na 1945 werd kendo in Japan verboden vanwege zijn militaire afkomst en zijn associaties met het ultranationalisme en militarisme, waardoor Japan de Tweede Wereldoorlog was ingesleept. (Kendo werd zelfs geschrapt van de schoolprogramma's.) Maar omstreeks 1953 kwam kendo weer op, gezuiverd van zijn militaristische bedoelingen en ontwikkeld tot een zuivere sport, shninai kyogi. (In 1962 werd kendo zelfs verplicht gesteld op de lagere en middelbare scholen.)
Ofschoon kendo heden ten dage in Japan beschouwd

wordt als een sportief trainingssysteem, waarin jonge mensen hun technieken tot ontwikkeling kunnen brengen, bezit deze krijgskunst nog vele aspecten van de feodale ridderperiode. Zoals het zwaard vroeger door de samurai werd vereerd als een heilig bezit, als een symbool van dapperheid tot de dood, zo wordt het imitatiezwaard, de shinai, door de moderne kendoka met evenveel respect behandeld. Een kendoka zal bijvoorbeeld nooit over een op de grond liggende shinai heen stappen.
Kendo werd traditioneel alleen door mannen beoefend. Vrouwen werden nauwelijks getraind in het hanteren van het zwaard. Aangezien echter in het moderne Japan kendo werd aangepast aan de technische en fysieke behoeften van de jonge mensen, d.w.z. van zowel mannen als vrouwen, is de belangstelling voor deze krijgskunst onder de vrouwen gegroeid.
Na Japan zijn het de Verenigde Staten, waar kendo een grote populariteit geniet. In Europa groeit de interesse steeds meer.

Het karakteristieke wezen van het kendo

Naast het functionele doel, het meester worden van de schermkunst, wordt Kendo ook beschouwd als de „weg" naar de ontwikkeling van persoonlijkheid. Vele grote schermmeesters uit vroeger tijden legden het accent vooral op de karaktervormende aspecten bij de beoefening van Kendo. Een sterk karakter bracht niet alleen een efficiënt en vastbesloten strijder voort maar bracht ook een beter mens tevoorschijn. Het leven krijgt een andere dimensie wanneer men de dood aanschouwt in de kille vlijmscherpe punt van het zwaard.

Ook in het moderne Kendo wordt nog steeds traditioneel grotere nadruk gelegd op stijl, gedrag en op ontwikkeling van karakter dan op de vaardigheid met de *shinai* alleen. Er zijn reeds tekenen dat die traditionele uitgangspunten kwalijk worden beínvloed door de ambitie om punten te behalen en te winnen. Het zou jammer zijn wanneer Kendo door een te grote nadruk op het wedstrijdelement, zijn karakteristieke wezen zou verliezen als discipline waarin vorm, stijl en reactievermogen in de lichamelijke beoefening samengaan met de training in concentratie en een betere mentale instelling. Het is om die reden dat het Kendo niet zo gebrand is op de status-symbolen van rangen en graden gebaseerd op de technische vaardigheid. Wel hopen we door Kendo een steentje bij te dragen aan de vorming van mensen met een gezonde lichamelijke conditie en een goede evenwichtige mentaliteit.

Kendotechnieken

Een Kendopartij bestaat uit een opeenvolging van acties, zowel aanvallend als verdedigend, die een ononderbroken concentratie vereisen. Elke aanval, of die nu succes heeft of niet, wordt onmiddellijk gevolgd door een nieuwe. Elke verdedigingsmanoeuvre behoort direct over te gaan in een aanval. Een aanval afwachten en de adem sparen is er niet bij. Schermmeesters uit oude tijden vergeleken het zwaardgevecht met een vonkenregen. Ondanks de schijnbare opwinding en agressiviteit dient de schermer het hoofd koel te houden. „Heldere spiegel-rimpelloos water" geeft de geestestoestand weer waarin de Kendoka geen enkele beweging van zijn tegenstander ontgaat. „Water en de maan" betekent dat lichaam en geest met elkaar in harmonie zijn.

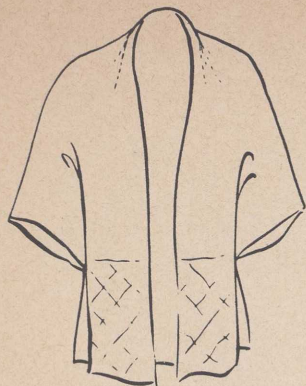
Het meest opmerkelijke van een Kendo-match zijn waarschijnlijk de luide en woeste kreten, die daarbij klinken. Deze kreten, de „*Kiai*", vormen een wezenlijk onderdeel van Kendo. Zij zijn niet alleen bedoeld om de tegenstander vrees aan te jagen of op zijn minst af te leiden, maar zijn ook voor het regelen van de ademhaling. Het geluid dient niet alleen met de stembanden te worden voortgebracht, maar vanuit diep in het lichaam, vanuit de maag of onderste deel van de longen te worden uitgestoten. Het is een kunst op zichzelf en geeft een bron van informatie over het niveau van de schermer.
Slagen komen alleen dan voor punten in aanmerking als bij het toebrengen de Kendoka gelijktijdig met luide stem zijn treffen afroept. Bijvoorbeeld „*Men-n-n-n* bij een treffen op het hoofd of „*Do-o-o-oh*" bij een treffen op het borstkuras.

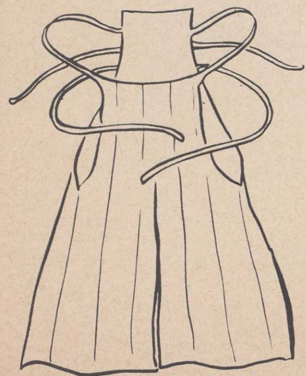
Het assortiment slagen en steken dat bij Kendo is toegestaan is vrij beperkt. Het is niet geoorloofd blindelings op elkaar los te houwen.



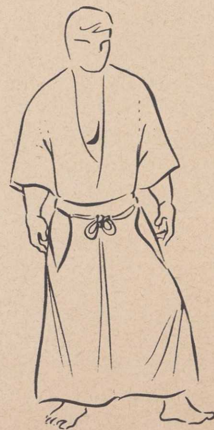
Kendouitrusting

De eerste kledingsstukken die een Kendoka aantrekt, zijn een zwaar katoenen jak, de „*Keikogi*" en een wijde





geplisseerde broekrok, de „*Hakama*" die tot de enkels reikt. Het jak kan wit, blauw of zwart zijn, de broek is doorgaans zwart. De Hakama wordt over het jak aangetrokken en met banden om het middel vastgemaakt. Eveneens met banden om het middel vastgestrikt wordt de „*Taré*" een uit vijf flappen bestaande rok, vervaardigd uit verschillende op elkaar genaaide lagen zwaar katoen, die dient voor de bescherming van de heup. Ter bescherming van de borst wordt vervolgens de „*Do*" aangetrokken, die met banden kruiselings over de rug wordt vastgemaakt. De „*Do*" is doorgaans



gemaakt van bamboe, leder of tegenwoordig van het moderne materiaal polyester. Voordat het schermmasker met de stalen tralies over het hoofd wordt getrokken, vouwt de Kendoka eerst een hoofddoek om het hoofd. Deze doek, de „*Hachimaki*" dient vooral om het zweet te absorberen maar geeft ook een lichte extra bescherming tegen een eventuele slag op het hoofd. Het masker, de „*Men*" wordt vastgestrikt, de zwaar gewatteerde handschoenen „*Kotè*" worden aangetrokken en de Kendoka is gereed voor de strijd.

Een Kendoka is zeer gehecht aan zijn uitrusting. De *shinai*, het bamboe-oefenzwaard, respecteert hij bijvoorbeeld zo sterk, dat hij er nooit overheen zal stappen als het in de dojo op de vloer ligt. Het aantrekken van het Kendokostuum gebeurt volgens eeuwenoude traditie. Elk onderdeel heeft op de vloer zijn eigen plaats, en zijn eigen plaats in de volgorde van het aantrekken. Beginnelingen zullen het niet eenvoudig vinden het goed te leren, en het vol te houden als zij het eenmaal onder de knie hebben. Toch hoort ook dit bij het Kendo . . .

Introductie:
In de eenvoudigste en meest fundamentele opzet omvat Kendo het plaatsen van gecontroleerde slagen op specifieke delen van de wapenuitrusting van de tegenstander. (de *Bogu*) *Chi-Dokoro* (de doelgebieden) zie figuur.



De complete Kendo-uitrusting (bogu):

shinai	*bamboezwaard*
men	*hoofdbeschermer*
koté	*pols- en handbeschermers*
do	*borstbeschermer*
taré	*heupbeschermer*

Basis-houdingen en -slagen

Hoewel in de praktijk een uiteenlopend aantal combinaties en variaties van Kendotechnieken mogelijk zijn, bestaan er in principe slechts acht doelgebieden waarop gemikt mag worden. In het Kendo is een technisch correct gegeven slag één punt *(ippon)*. Het behalen van een halve punt *(waza-ari)*, zoals bij het Judo, is niet mogelijk.

Een slag op het masker heet: *men-ippon*; een slag op de zijkant van de borstbescherming heet: *do-ippon*; een slag op de pols/handschoenen heet: *koté-ippon*; een *stoot* tegen de beschermende onderkant van het masker heet *tsuki-ippon*.

Indien men mocht denken, dat deze sport slechts beperkte mogelijkheden met zich mee brengt, dan zal men bij voortgezette training spoedig bemerken, dat deze acht slagen en de enkele (toegestane) steek in de praktijk kunnen leiden tot een bijna eindeloze reeks variaties, waardoor deze vechtsport tot een zeer boeiende bezigheid wordt. Hierbij wordt nog aangetekend, dat de eertijds in het Kendo voorkomende opwaartse houw om veiligheidsredenen is geschrapt.

Zoals bij de meeste sporten het geval is, is de beste manier om zich in het Kendo te bekwamen een zeer individuele zaak, dat daarvoor geen algemeen bruikbaar recept te geven is en als we de ervaring van Tomio O'Tani vertellen, dan is dit nu niet de beste manier om het Kendo te beoefenen, maar om te tonen, dat het zo



óók kan. O'Tani vertelt dat hij, als beginnend kendoka van zijn leermeester de opdracht kreeg dagelijks — zowel 's morgens als 's avonds — duizend slagen uit te voeren. Enigszins tot zijn verbazing bemerkte hij dat hierdoor de noodzaak van uitgebreide oefening in de dojo grotendeels kwam te vervallen.

Hoewel er natuurlijk over de verschillen tussen Kendo en Judo boeken te vullen zouden zijn, evenals over de verschillen met andere vechtsporten, zijn er toch ook overeenkomsten, zo niet in de sporten zelf, dan toch zeker in de wijze, waarop zij beoefend worden. Onder andere namen komen we toch bij het Kendo zaken tegen, die ook in het Judo bekend zijn. Ook in het Kendo onderscheiden we drie facetten:

De Kata — choreografische stijloefening.

Keiko — vrije stijloefening (vergelijkbaar met de *Randori* in het Judo.

Shiati — de wedstrijd.

Elke poging om één van deze drie facetten tot de belangrijkste te bombarderen lijdt schipbreuk op het niet weg te redeneren feit, dat geen enkel facet kan bestaan zonder de andere. De goede Kendoka zal dus altijd het ene doen en het andere niet laten.

Waar in de wedstrijd de verworven bekwaamheden het beste tot uiting komen lijkt het toch nuttig hier wat nader op dit facet in te gaan:

Een wedstrijd wordt meestal beslist in drie ontmoetingen, waarbij degene die twee punten scoort, winnaar is. De leiding berust bij een *Omote Shinban* (hoofdscheidsrechter) en twee *Ura Shinban* (kamprechters).

Gelukte slagen worden aangeduid met gekleurde vlaggen of handgebaren. Het vlag of handsignaal wordtgegeven in de richting van de uitgangshouding van de deelnemer, waarbij de arm boven schouderhoogte wordt geheven. De uitgangspositie wordt weer ingenomen en de gemaakte treffer wordt door de *Omote Shinban* genoemd.

Een niet-geldige treffer wordt aangeduid door het kruisen van de handen of door de vlaggen snel heen en weer te bewegen voor de benen. In het Kendo zijn geen halve of kwart punten bekend. Een beslissing van twee scheidsrechters betekent in het algemeen een punt, maar de *Omote Shinban* kan desgewenst met zijn collega's in beraad gaan. Een gelukte slag dient aan de volgende voorwaarden te voldoen:

Nauwkeurigheid met betrekking tot het doelgebied.

Goede controle en voldoende kracht.

Luidkeels dient de aanvalsplaats genoemd te worden op het moment van de aanval, met respectievelijk „*Men*", „*Do*" of „*Tsuki*".

Toevalstreffers leveren geen punten op, vandaar de aanduiding.

De slag moet worden geplaatst met het juiste deel van de *Shinai*. (Over de *Shinai* later meer).

De slag moet zo correct zijn, dat hij hoorbaar is in een krakend geluid en niet in een doffe bonk, terwijl een

gebrek aan controle niet de oorzaak mag zijn van een te harde treffer.
De slag moet zuiver zijn, er mag b.v. geen contact zijn met het lichaam van de tegenstander of met zijn wapen op het moment van treffen.

Kendokampioenen
Al is het aantal niet-Aziatische Kendoka's respectabel (in Engeland, Amerika en in Nederland wordt druk aan Kendo gedaan), toch is het logisch dat Japan ver bovenaan staat in deze Budo-sport.
In april 1970 werden pas voor het eerst wereldkampioenschappen Kendo gehouden, in Nagoya, Tokio en Osaka. De Nederlandse Kendo-ploeg (inderdaad, die bestáát!) bestond uit J. H. Odinot, A. J. Gordijn en R. de Vogel. Chef-d'équipe was de destijds in Nederland wonende en werkende Japanse Kendo*sensei* S. Morioka. De Nederlandse Kendoka's vielen niet in de prijzen (die gingen allemaal naar Japan), maar er werd door de Japanners bewonderend gesproken over de verrichtingen van onze landgenoten. Wereldkampioen Kendo werd in 1970 Kobayashi, een dertigjarige 6e *dan* (de graduaties verlopen bij Kendo op dezelfde wijze als bij het Judo). Andere bekende Japanse Kendoka's zijn Shuzo Muto, Yoshihiko Oura, Yoshitomo Okomoto, Takizawa Kozo en Tomio O-Tani. Een bekende vrouwelijke Kendoka is miss Miora, een 4e *dan* die in Groot-Brittannië en de Verenigde Staten dikwijls demonstraties geeft.

Wat de Kodokan in Tokio voor het Judo is, is de Chudokan in Osaka voor Kendo. In deze prachtige gemeentelijke dojo van Osaka trainen elke dag van 's morgens vroeg tot 's avonds laat kinderen en volwassenen Kendo. Niet zelden beginnen Japanse Judoka's, die door in de wedstrijdsport opgelopen blessures niet meer in staat zijn sommige Judo-technieken snel en goed te volbrengen, aan Kendo. Anderen starten met Kendo naast hun al jaren durende beoefening van bijvoorbeeld Karate, Judo of Aikido.
Tijdens de uitvoering van elke Budotechniek wordt eerst ingeademd bij de voorbereiding, bij het uitvoeren houdt de Budoka de adem even in, en na de uitvoering wordt de lucht snel uit de longen gestoten. Bij Kendo is dit een manier om de kracht van de slag te vergroten, de concentratie te verhogen en de zenuwen te beheersen. Dit met gevulde longen toeslaan verwaarloost de niet-Japanse Kendo vrijwel totaal. Ten onrechte, want het is een wezenlijk deel van deze Budosport. Fracties van seconden voor het uitvoeren van slag of stoot, brullen Kendoka's de naam van het doel dat zij willen raken: *men!* en *do!* bijvoorbeeld. Andere veelgebezigde kreten zijn: *za!* en *ei!* Dergelijke uitdrukkingen liggen de Japanner gemakkelijker in de mond dan de niet-Aziaat.
Naast de *kiai* wordt buiten Japan ook het voor de aanvang van de Kendoles knielen in *seiza-* of *zazen*-zit, nogal eens vergeten. De bedoeling hiervan is te pro-

beren zich geestelijk los te maken van tijd en ruimte, de dagelijkse beslommeringen bewust opzij te zetten, en in een stemming te raken om toegewijd aan de Kendo-studie deel te nemen.

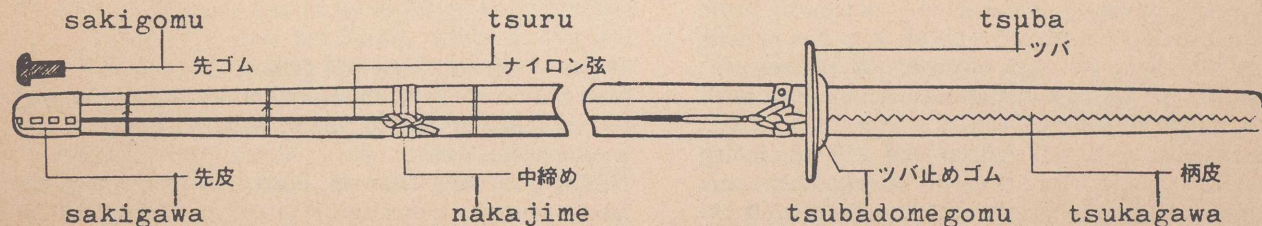
Kendo-kata's

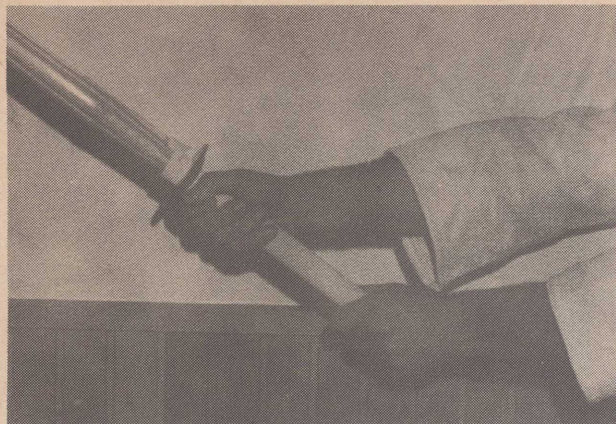
Evenals in het Judo, Karate en Aikido zijn er in het Kendo diverse *kata's* (met ritueel omgeven uitvoering van vaststaande technieken). In de Kendo-*kata's* wordt niet, zoals bij de andere Budo-*kata's* gesproken over *uke* en *tori* als de uitvoerenden, maar over *uchi-tachi* (de aanvaller) en *shi-tachi* (de Kendoka die de aanvalstechnieken pareert).
Twee van deze Kendo-*kata's* (veel Japanse Kendo-meesters ontwikkelden eigen *kata's*) zijn: het *katana-no-kata* (getoond met een lang zwaard), en het *kodachi-no-kata* (met kort zwaard en een dolk uitgevoerd).
Kendo is een van de moeilijkste Budo-onderdelen. Er is buiten Japan weinig over geschreven terwijl Japanse Kendo-boeken hoegenaamd niet vertaald worden.
In Japan zeggen Budoka's dat elk Budo-onderdeel zijn eigen „publiek" heeft, een eigen groep beoefenaars. Men bedoelt daarmee de sociale status, de afkomst, het milieu van de mensen die aan een Budosport doen. Ook dit is lijnrecht in tegenspraak met de Budo-filosofie, welke juist wil bijdragen aan een vervolmaking van de mens, aan het wegnemen van uiterlijke verschillen en zich speciaal toelegt op geestelijke en niet op materiële waarden. Een feit blijft echter dat het rijtje Budosporten qua beoefenaarsklasse onderaan begint met Karate, gevolgd door Judo en Aikido, en eindigt bij Kendo. Kendo zo is het in Japan en zelfs al buiten Japan, is een Budosport voor de „high society", voor de gegoede burgers, voor studenten, voor academici. Een veel gehoord misverstand buiten Japan is dat Kendo stokvechten zou zijn. Aan stokvechten wordt op zeer bescheiden schaal in Japan wel gedaan, maar heet *Jodo*. Kendo (vroeger Kenjitsu) is een oude militaire kunst, de vaardigheid in het hanteren van het zwaard, en wel het zwaard dat door de Samurai met beide handen gevoerd werd. (*Ken* betekent zwaard, en *do* kan op dezelfde wijze geïnterpreteerd worden als in Judo en Aikido: kunst, manier of weg).
Kendo kan tot op zeer hoge leeftijd bedreven worden. Kendo-*senseis* zijn dikwijls de tachtig al gepasseerd. In Japan staat de zelftraining in de Budosporten op de eerste plaats, dus eveneens bij Kendo. Europese Budoka's eisen van hun leraar dat hij constant bij hen blijft staan, en na iedere drie minuten zegt dat de leerling het zo goed doet. In Japan traint de Budoka zichzelf. Desondanks heeft iedere Budoka een vaste *sensei*, een leraar die hem een paar maal per jaar eens een aanwijzing geeft. „Dát is mijn *sensei*," zal de Budoka dan zeggen. Bij het Kendo is het vrije oefenen, met of

zonder partner, en het eindeloos herhalen van een frontale slag op het masker (*men*) een vereiste bij de training.
Kendo is in hoge mate een mentale kwestie. Kendomeesters zeggen dat de filosofie van Kendo niét in woorden uit te drukken is: het is een levenshouding in de geest van Bushido (krijgskunst), een mentaliteit waarvoor bepaalde groepen jeugdigen in Japan momenteel weer ontvankelijk zijn. De jonge Kendoka Yukio Mishima (Zen-specialist, schrijver van veel boeken, door Henry Miller voorgedragen voor de Nobelprijs), maakte op 25 november 1970 een ritueel einde aan zijn leven. Hij is een typisch voorbeeld van een zoon van Japan met een sterke Budogedachte: gehecht aan eeuwenoude tradities, die hij met weemoed zag afbrokkelen om zich heen. Mishima's openbare *harakiri* vormde een protest. Hij was evenzeer een voorstander van het Japan van Keizers en Samuraivechters, als van een Japan met ruisende kimono's en voor de maan schuivende wolken.

Shinai

Uw shinai heeft heel wat te verduren. Met enige zorg en onderhoud kunt U er een hele tijd mee doen. Onderzoek na iedere training Uw shinai op splinters en breuken. U doet er goed aan de shinai regelmatig uit elkaar te halen en de vier bamboedelen met olie in te wrijven. Als de delen weer droog zijn zet U de shinai weer in elkaar. Zorg dat de *Tsuru* (de snaar) op de juiste spanning is.
Probeer de verschillende onderdelen van de shinai te onthouden bij de juiste benaming:





Het vasthouden van de shinai

De shinai (bamboezwaard) wordt als men niet in actie is in de linkerhand gedragen tegen de linkerheup. Staande maakt het zwaard dan met de vloer een hoek van 45 graden.

Bij de staande groet voor elkaar zijn de beide hielen tegenelkaar aangesloten. Daarna maakt men drie passen naar elkaar toe, trekt met de rechterhand het zwaard en pakt met de linkerhand het uiteinde vast.



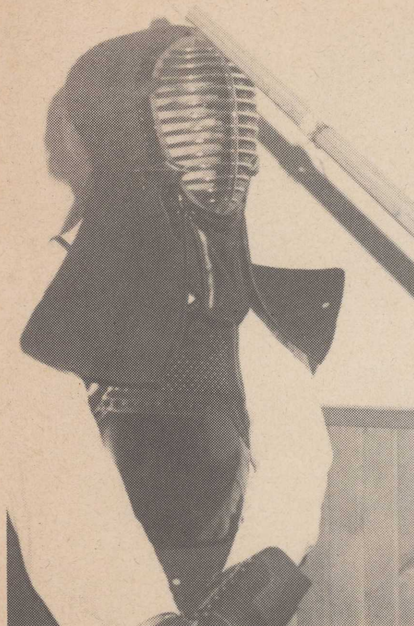


De stand van de voeten ashi gamae

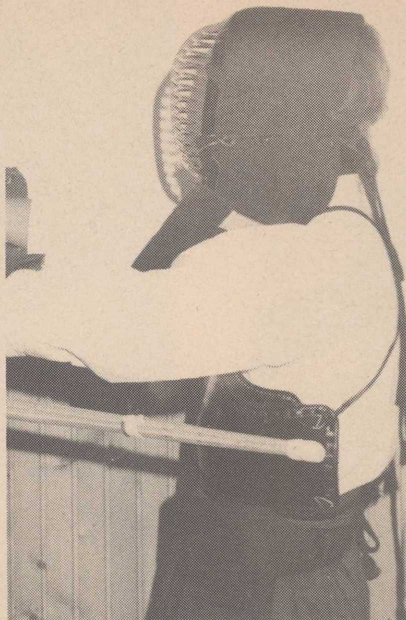
Men zakt nu door de knieën in hurkzit en richt de punt van de shinai op de keel van de partner, deze gehurkte positie heet *sonkyo*.

Hierna staat men weer op, plaatst de rechtervoet iets naar voren, de linkervoet staat er vlak achter met de hiel lichtjes los van de vloer.

De trefgebieden voor het raken met de shinai



Slag frontaal op het masker de men.



Do — de slag op de linker- of rechter borstbescherming.



Koté. De slag op de handschoen links en rechts.



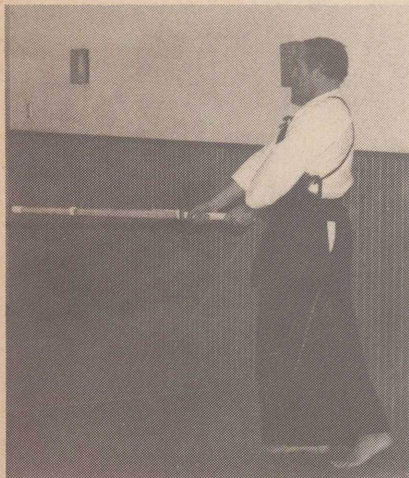
Yoko-men. Slag schuin op het masker.



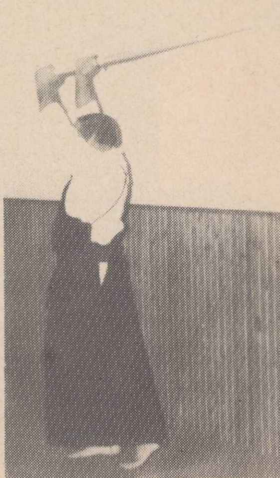
Tuski. Steek naar de keel.

De fundamentele uitgangshoudingen

De techniek van Kendo in de verschillende fasen van het gevecht gaat steeds uit van vijf fundamentele houdingen: *Chudan* — *Jodan* — *Gedan* — *Hasso* en *Waki-gamae*. De *Chudan-gamae* of middenhouding is hiervan de belangrijkste. Vanuit deze basishoudingen kan een grote variëteit van technieken worden uitgevoerd voor de aanval, de verdediging of de tegenaanval. Door de betrekkelijke ondoordringbaarheid van deze uitgangshoudingen van waaruit gevaarlijke tegenaanvallen kunnen worden uitgevoerd, zijn evenwicht en dynamische paraatheid uitermate belangrijk.



Gedan-no-gamae.



Jodan-no-gamae.



Chudan-no-gamae.



Hasso-no-gamae.



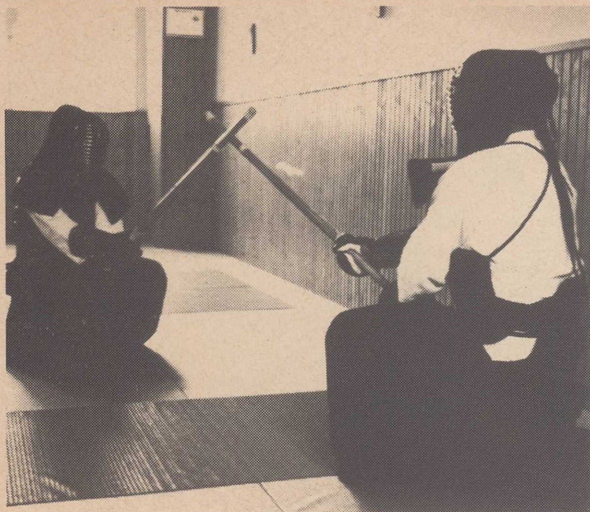
Waki-gamae.

Het voetenwerk en de beweging van de Shinai Suburi



In het Kendo geldt het volgende gezegde: De ogen eerst, dan het voetenwerk, ten derde de aanvalsmoed, en de kracht het laatste. Meestal wordt er gedacht dat men een Kendoslag met kracht moet uitvoeren, maar dat is niet zo.
Het eerste is het zien, voorvoelen wat de ander gaat doen, dus hem goed observeren.
Het tweede is als het moment daar is snel als de weerlicht de juiste aanval verdediging en tegenaanval maken.
Het is eigenlijk aanval en verdediging tegelijk.
Men moet het voetenwerk en de armbeweging samen laten verlopen. Hierdoor komt men in het Kendo op het volgende; de *Suburi* de training met de shinai.
Men begint in *gedan gamae*, de shinai omhoog brengen in een grote boog over het hoofd, achter de rug laat men de shinai een moment recht naar beneden hangen; daarna met een grote boog weer over het hoofd weer naar voren omlaag zwaaien.
Vooral niet met kracht slaan. Armen, lichaam en shinai moeten één worden, de shinai is het verlengstuk van de handen.
Deze oefening vele malen herhalen eerst stilstaand en daarna in beweging voor en achterwaarts. Het voetenwerk heet *ayumi ashi* en de slag *joge buri*.

Naname buri de diagonale slag.
Zwaai de shinai naar rechts over het hoofd omlaag, daarnaar weer naar rechts omhoog brengen, vervolgens over het hoofd naar links en schuin omlaag zwaaien naar links.
Deze oefening moet men altijd eerst doen voor dat men de slagen gaat trainen.





Sonkyo, gehurkte houding.

Een kendotraining of wedstrijd begint op de volgende wijze.

1. Beide brengen de staande groet;
2. en nemen dan drie grote passen naar elkaar toe;
3. dan het zwaard trekken en boven het hoofd zwaaien, inhurken en de punt van de shinai naar elkaar richten.

Dan staat men op en begint de wedstrijd.

Men-uchi (slag op de men, het gezichtsmasker).

De shinai over het hoofd naar achter zwaaien en daarna recht naar beneden. Op het moment dat men de beweging maakt stapt men met de rechtervoet naar voren en trekt de linkervoet bij.

Op het moment van treffen moet men de armen strekken en de vuisten iets naar binnen draaien.



Yoko-men-uchi (slag op de zijkant van de men, links en rechts).
De beweging gedurende de slag blijft hetzelfde, alleen op het laatste moment voor het treffen draait men de armen iets opzij links of rechts en treft men de slaap van de ontvangende *kendoka*.



Do-uchi (slag op de do, borstbeschermer).
Stap voorwaarts op de rechtervoet en raak de rechter of linkerkant van de *do* na het bijtrekken van de linkervoet.



Koté-uchi (slag op de koté-handschoen).
Deze slag kan ook weer aan beide zijden gegeven worden.
De slag moet gemaakt worden met het gehele lichaam, niet alleen met de armen.



Tsuki (steek naar de keel).
Steek naar de keel van de tegenstander door de armen recht naar voren te strekken zonder het lichaam naar voren te buigen.
Er zijn twee manieren van steken, met twee handen *morote-tsuki* en *katate-tsuki* éénhandige steek.



Uke-kata (basis afweertechnieken).
De man aan de rechterzijde blokt de linker slag naar de *men.*



De man aan de rechterzijde blokt de rechter slag naar de *men.*



Een slag naar de do wordt geblokkeerd met de shinai naar beneden.



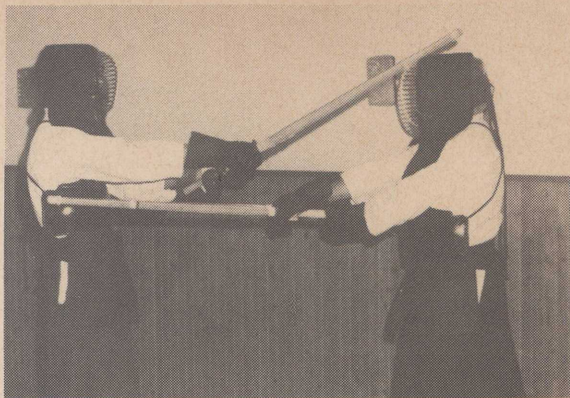
Een wering bij de aanval op de men.

Na een wering moet men in staat zijn om snel en precies een tegenaanval te maken.
De in dit boekje behandelde Kendotechnieken zijn maar een klein gedeelte van de veelheid van techniek en variaties die bij deze boeiende sport mogelijk zijn.

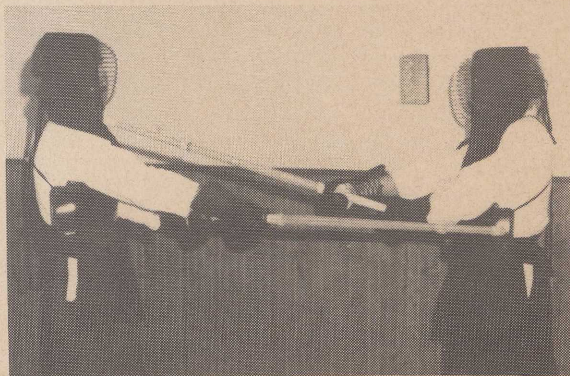
Vooral voor oudere en rijpere mensen is het zeer fijn om deze sport te beoefenen, daar men in vergelijking met de andere budo-sporten de kans op blessures gering is.



1



2



3

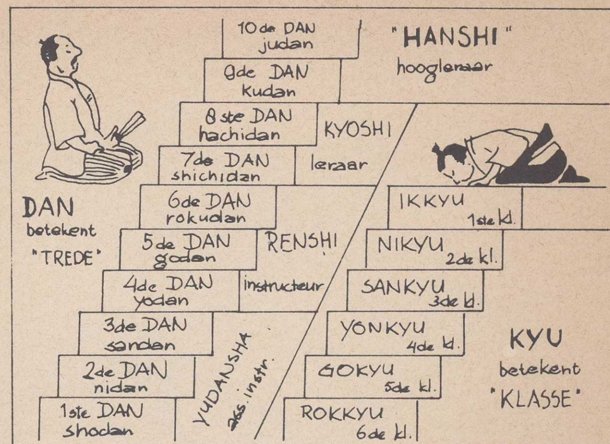
1 *tsuba-zeriai. Dichtbij contact met de shinai.*

2 *aiuchi. De gelijktijdige treffer. Men en Do aanval*

3 *tsuki. Do aanval.*

Rangen en graden

Evenals dit bij Judo en andere Japanse vechtsporten het geval is, wordt vaak een overdreven waarde gehecht aan het bezit van een hoge graad. Het is voor velen veelal een statussymbool waarvan de herkomst op zijn minst vaag, zo niet dubieus is. Bij een werkelijke confrontatie, zo een would-be hoge graad-bezitter daaraan niet zou kunnen ontkomen, komt de waarheid doorgaans snel aan het licht.
De rangen in de „*Kyu*"-categorie kunnen worden toegekend door instructeurs, die zelf een „*Dan*"-graad bezitten. De „*Dan*"-graden kunnen uitsluitend worden toegekend door examinatoren (tenminste 3 personen) die daartoe gemachtigd zijn door de hoogste Kendo-autoriteit, de *Zen Nippon Kendo Renmei*, die in Tokyo haar zetel heeft. Men kan de ZNKR vergelijken met wat voor de golfers de „Royal and Ancient Colf Club of St. Andrews" is, voor beiden het alpha en omega in hun sport.
De ZNKR met haar vele miljoenen leden kan het zich veroorloven regelmatig enkele door hen tot het examineren gemachtigde schermmeesters, een rondreis te laten maken langs de verschillende landen, die een verzoek hebben gedaan voor het afleggen van examens. Een dergelijke aanvraag wordt alleen serieus overwogen wanneer zij wordt gedaan door een door de



INTERNATIONALE KENDOFEDERATIE erkende Nationale Kendovereniging. De eisen, die aan de Europese Kendoka worden gesteld, zijn zwaar, doch lichter dan die, die in Japan zelf worden gesteld. Men houdt rekening met de Europese achtergrond en legt het accent meer op de technische kwaliteiten. Een 2e Dan in Europa geldt als 1ste Dan in Japan.

Japanse telling

Er wordt tijdens de training vaak in het japans geteld.

een	*i-chi*	zes	*ro-ku*
twee	*ni*	zeven	*shi-chi*
drie	*san*	acht	*ha-chi*
vier	*shi*	negen	*kyu* o f *ku*
vijf	*go*	tien	*ju*

Elf wordt *ju-i-chi* (tien-een), twaalf is *ju-ni* (tien-twee) enz. twintig wordt *ni-ju* (twee-tien), 21 = *ni-ju-i-chi*, enz. 30 = *san-ju*.

Als we hoeveelheden willen aangeven gebruiken we een andere telling, bv.:

een shinai	=	shinai hi-to-tsu
twee ,,	=	shinai fu-ta-tsu
drie ,,	=	shinai mit-tsu
vier ,,	=	shinai yot-tsu
vijf ,,	=	shinai i-tsu-tsu
zes ,,	=	shinai mut-tsu
zeven ,,	=	shinai na-na-tsu
acht ,,	=	shinai yat-tsu
negen ,,	=	shinai ko-ko-no-tsu
tien ,,	=	schini to

Eenmaal is *i-chi-do*, tweemaal is *ni do*, driemaal *is san do*, enz.

Overigens is het tellen in het Japans een van de meest gecompliceerde dingen. Voor mensen, dieren of dingen worden verschillende benamingen gebruikt. Toch kom je met het bovenstaande een heel eind.

Tot slot nog een paar Japanse woorden en uitdrukkingen die tijdens de training worden gebruikt.

Kon-ni-chi-wa	=	goede middag of gewoon „hallo"
Konban-wa	=	goedenavond
Sayonara	=	Tot ziens
Arigato	=	Bedankt
Domo arigato gozaimasu	=	Heel erg bedankt
Hai	=	Ja
I-i-ye	=	Neen
Do-zo	=	Alsjeblieft
Gomen-nasai	=	sorry, neem me niet kwalijk
Seiza	=	Ga zitten (geknield)
Mokuso	=	Meditatie
Rei	=	Groet (buiging)
Hajime	=	Begin!
Yame	=	Stop!
Tai-sho	=	Gymnastiek (warming up)
Keiko	=	Vrije oefening
Men (Do) Ari	=	men-(do-)slag raak
Ipon	=	punt
Hidari	=	links
Migi	=	rechts

IN DE DOJO

Voor het gedrag in de dojo gelden een aantal regels die strikt in acht behoren te worden genomen.

1. Bij het betreden of verlaten van de Dojo wordt een groet gebracht in de vorm van een korte buiging.
2. Wanneer de *sensei* (leraar) in de Dojo aanwezig is, maakt men eerst een korte buiging in zijn richting, vervolgens naar de andere aanwezigen. Dit geldt zowel voor het binnenkomen als bij het verlaten van de Dojo.
3. Men dient plaats te nemen tegenover of aan de rechterzijde van de *Yudansha* (houders van een dan-graad) of leraren en hun assistenten *(sempai)*.
4. Men loopt altijd áchter de zittende kendoka om. Wanneer dat om de een of andere reden niet mogelijk is en men voorlangs móet lopen, wordt dat gedaan met een lichte buiging en een uitgestoken rechterhand, de arm ca. 45° naar beneden gericht.
5. Men mag nimmer de wapenrusting of shinai van een ander aanraken zonder diens nadrukkelijke toestemming.
6. Evenmin mag men over een shinai of ander onderdeel van de wapenrusting stappen, noch over de eigen, noch over die van een ander.
7. Bij het begin en aan het einde van een oefening wordt een korte buiging gemaakt naar de tegenstander. Is men zeer tevreden over de oefening dan maakt men een tweede buiging en strekt daarbij de hand uit in een hoek van ca. 45° naar beneden.
8. Tijdens de training dienen de instrukties van de leraar stipt te worden opgevolgd. Het is ongebruikelijk en onbeleefd op eigen houtje andere oefeningen te verrichten dan waartoe opdracht is gegeven, tenzij de leraar daarvoor uitdrukkelijk toestemming heeft gegeven.
9. De Dojo mag nimmer zonder uitdrukkelijke toestemming van de sensei worden verlaten tijdens de training.
10. Wanneer de uitrusting tijdens de oefening in ongerede geraakt, wordt de oefening gestaakt. De tegenstander wacht in *seiza* (geknield) tot de ander zijn uitrusting in orde heeft gemaakt (eveneens in seiza!). Bij het hervatten van de oefening gaan beiden staan en maken een buiging alvorens te beginnen.
11. De Dojo mag alleen worden betreden voor training gekleed in hakama en keikkogi. Voorts in do en tare wanneer de leraar dat verlangt en als regel gesteld heeft. De men en koté worden eerst dan aangetrokken wanneer de sensei daartoe opdracht geeft.

12. Eén van de belangrijkste voorwaarden bij de Kendo beoefening is een korrekte houding tegenover elkaar. Men mag nimmer zijn beheersing verliezen om welke gerechtvaardigde reden dan ook. Het gebruik van ruwe of beledigende taal wordt niet getolereerd. Geschilpunten kunnen bij de sensei worden voortgebracht waarbij men zich dient neer te leggen bij diens uitspraak.

Ceremonieel

Kendo begint en eindigt met goede manieren.
De Kendoka zit op de enigszins uitgespreide knieën met het zitvlak op de hielen. De rug is recht en het hoofd opgericht, de ogen kijken recht vooruit. De handen liggen ontspannen in de schoot. De *shinai* ligt aan de linkerzijde van de Kendoka met de *tsuba* ter hoogte van de knie. De „*koté*” worden met de handpalm naar beneden, de duimen tegen elkaar ter rechterzijde neergelegd, met de mouw naar achteren wijzend. Op de handschoen wordt de „*men*” geplaatst met het masker naar beneden. Over de „*men*” wordt de „*hachimaki*” gespreid.
Wanneer alle deelnemers zijn gezeten geeft de *sensei* of zijn secondant het commando „*Moku-so*”, waarop allen onbeweeglijk enkele minuten blijven zitten, de ogen gesloten, de vingertoppen tegen elkaar en hun gedachten tot rust brengend voor de komende oefening of strijd. Daarna wordt het commando gegeven „*Rei*”. Allen maken nu een buiging in de richting van de sensei, het voorhoofd tot op ongeveer vijf centimeter van de vloer. In Japan is het gebruikelijk dat vooraf wordt gebogen in de richting van een klein altaar, dat in elke „*dojo*” (oefenzaal) aanwezig is. Het is gewijd aan „*Take-no-nushi-no-mikoto*” en „*Karutsu-no-nushi-no-mikoto*”, legendarische helden, die bij het ontstaan van Japan de vijand versloegen.
Na de ceremoniën, die ook na afloop plaatsvinden, kan de oefening beginnen.

Katana-no-kata

Kata is een onderdeel van Kendo, een choreografie waarin alle slagen en afweer op perfecte wijze worden uitgevoerd. Op deze wijze oefenden de Samoerai toen zij nog niet over de bamboe-shinai beschikten. De oefeningen worden meestal uitgevoerd met een houten zwaard „*Bokuto*”. De deelnemers dragen alleen het jak en de broek, geen harnas of masker. Bij zeer ver gevorderden wordt een echte *Katana*, zoals het Japanse

zwaard wordt genoemd, gebruikt. Het is duidelijk dat de uitvoerende volkomen controle over hun wapen dienen te hebben. Zij dienen een absolute beheersing te hebben over hun bewegingstechniek en timing. Bij dit onderdeel dienen de handelingen absoluut gelijktijdig plaats te vinden met dezelfde precisie als bij dansers in een ballet. Voor een toeschouwer is dit onderdeel een spectaculair en spannend schouwspel. Voor en na de *Kata* vindt het ceremonieel plaats zoals reeds eerder is beschreven.

INHOUD

ISBN 90 294 6062 8